



ISKOLA ÉTTEREM

Tételes étlap 2022.10.31. - 2022.11.06.

	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
2022. 11. 02. szerda (00616) Alsós pépes Komló	T		Tejeskávé	629,19	150,52	6,95	3,03	1,63	23,58	11,99	0,27		
			Natúr vajkrém	246,40	58,95	1,80	6,00	3,60	0,64	0,64	0,16		
			Fehér kenyér	716,40	171,39	5,70	0,60	0,00	34,50	0,06	0,90		
		E	Tarhonyaleves	305,59	73,11	2,04	1,79	0,18	11,78	0,68	0,78		
			Dinó figurák	634,27	151,74	5,70	7,77	1,58	13,82	0,43	0,77		
			Zöldborsófőzelék	912,14	218,22	11,59	5,82	0,81	29,33	1,50	0,27		
			Teljes kiőrlésű kenyér	667,13	159,60	5,88	1,44	0,36	28,92	0,18	0,54		
	U		Körte	221,35	52,95	0,40	0,30	0,00	12,00	0,00	0,01		
			Kinder tejszelet	493,24	118,00	2,20	7,80	4,60	9,50	8,30	0,17		
			Összesen:	4 825,71	1 154,48	42,26	34,55	12,76	164,07	23,78	3,87		
2022. 11. 03. csütörtök (00616) Alsós pépes Komló	T		Tej	405,72	97,06	6,80	3,00	1,63	10,60	0,00	0,27		
			Kenőmájas	321,90	76,64	3,00	6,69	3,24	0,51	0,00	0,45		
			Paprika	24,57	5,88	0,36	0,09	0,00	0,90	0,00	0,00		
			Teljes kiőrlésű kenyér	555,94	133,00	4,90	1,20	0,30	24,10	0,15	0,45		
	E		Zöldséges karalábéleves	328,92	78,55	2,60	1,82	0,25	12,62	0,72	0,77		
			Milánói makaróni	2 388,39	571,38	26,14	25,37	8,67	58,93	3,90	1,20		



ISKOLA ÉTTEREM

2022. 11. 03. péntek (00616) Alsós pépes Komló	U	Gyümölcsös joghurt	358,23	85,70	3,25	2,25	1,50	16,62	15,25	0,00		
		Kifli	625,05	149,53	4,95	1,26	0,27	28,71	1,08	0,49		
		Összesen:	5 008,72	1 197,74	52,00	41,68	15,86	152,99	21,10	3,63		
	T	Tea	163,71	39,17	0,40	0,08	0,00	9,13	8,99	0,00		
		Főtt bécsi rudacska	458,13	109,60	5,20	10,00	3,08	0,00	0,00	0,84		
		Ketchup	67,09	16,05	0,18	0,06	0,01	3,60	3,15	0,27		
		Teljes kiőrlésű kenyér	555,94	133,00	4,90	1,20	0,30	24,10	0,15	0,45		
	E	Lencsegulyás	942,55	225,49	16,69	6,76	1,52	24,13	0,12	0,97		
		Tejberizs kakaós szórattal	1 770,32	423,38	10,65	4,40	2,22	84,24	35,91	0,58		
		Alma	116,33	27,83	0,32	0,32	0,00	5,60	0,00	0,01		
	U	Sajtkrém	224,47	53,70	2,49	4,20	2,73	1,47	1,44	0,21		
		Uborka	14,74	3,53	0,30	0,03	0,00	0,51	0,00	0,01		
		Teljes kiőrlésű kenyér	555,94	133,00	4,90	1,20	0,30	24,10	0,15	0,45		
		Összesen:	4 869,22	1 164,75	46,03	28,25	10,16	176,88	49,91	3,79		

.....
Üzletvezető

.....
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!